



Il Leccio Onlus

GRUPPO CAMMINO



Distretto
Socio Sanitario N° 12

Due passi insieme per guadagnare salute...

Attività dedicata a chi decide di impegnare un poco del proprio tempo per migliorare salute e benessere del fisico, della mente e dello spirito...


Come? Con una salutare camminata sul territorio di Sant' Eusebio e dintorni.

Camminare regolarmente è una attività a disposizione di tutti, per la quale non è richiesto avere particolari abilità, ma che occorre praticare con costanza e impegno.

Non è difficoltosa, ma necessita di perseveranza nella partecipazione.

Richiede rigorosamente scarpe adatte al cammino e abbigliamento comodo.

Migliora l'autonomia e l'autostima e, quindi, migliora il morale... tutte caratteristiche che favoriscono la socializzazione, contrastano la solitudine e la depressione; camminando ci si sente subito decisamente meglio ... provare per credere!



Da martedì 2 ottobre 2018, il Gruppo di Cammino del "Leccio" riprende con i consueti **appuntamenti bisettimanali sulla piazza di Sant'Eusebio**, in continuità con il progetto "Il cammino per la salute ed il benessere della comunità", al quale abbiamo aderito dal 2015.

Per l'attuale anno, 2018–2019, sono riconfermate giornate e orari degli anni precedenti, sperimentati come i più idonei a soddisfare le esigenze della maggioranza degli iscritti, ovvero:

- **MARTEDI'** – partenza **10:00** – ritorno **11:30** circa;
- **VENERDI'** - partenza **14:30** – ritorno **16:00** circa.



Informazioni ed iscrizioni al Laboratorio di Quartiere (via Mogadiscio 47 r, zona Mermi, vicino Scuola Andersen) negli orari di Segreteria - martedì e venerdì, dalle 17.30 alle 19.30 - tel. 0109416717; per email: info@associazioneilleccio.it

